



## PRESSEINFORMATION

### **Regenerationsmöglichkeiten als Wirtschaftsfaktor: Symposium „Stellenwert von Regeneration in Sport, Arbeit und Gesellschaft“**

**Expert:innen aus Sport und Psychologie diskutieren am 17. November von 10 – 15:30 Uhr an der SRH Hochschule Heidelberg, wie Erkenntnisse aus dem Sporttraining auf die breite Arbeitswelt übertragen werden können. Interessierte sind herzlich eingeladen.**

Heidelberg, 10. November 2022

Die Krankenkassen schlagen Alarm: Psychische Erkrankungen erreichten mit 276 Arbeitsunfähigkeitstagen je 100 Versicherten im Jahr 2021 einen neuen Höchststand (DAK-Psychreport 2022). Was im Sport bereits Teil der Arbeit, also des Trainings ist, wird in der Wirtschaft noch wenig berücksichtigt. Dabei können bewusste Regenerationsphasen innerhalb der Arbeitszeit die Leistungsfähigkeit der Arbeitnehmer:innen erhöhen, so die These von Frank Musolesi, Professor für Sportpsychologie und Dekan der Fakultät für Angewandte Psychologie an der SRH Hochschule Heidelberg. Vor diesem Hintergrund lädt die Hochschule am 17. November von 10 bis 15:30 Uhr zum Symposium „Stellenwert von Regeneration in Sport, Arbeit und Gesellschaft“ alle Interessierten herzlich in die Bonhoefferstr. 12 ein. Die Teilnahme ist kostenlos, um Anmeldung wird gebeten: <https://kurzelinks.de/srh-regeneration-sport-gesellschaft>

„Die wichtigsten Regenerationsmethoden sind Schlaf und Ernährung. Darüber hinaus haben wir einen sehr individualisierten Ansatz für die Regeneration unserer Sportler:innen gewählt. Auf Basis der wissenschaftlichen Evidenz und der persönlichen Konstitution optimieren wir unsere Methoden in Zusammenarbeit mit den Athlet:innen ständig“, sagt Jan Spielmann, der als Sportpsychologe das TSG Research Lab koordiniert und das Thema Regeneration in der Fußball-Bundesliga beim Symposium aus psychologischer und physiologischer Perspektive durchleuchtet. Diese Erkenntnisse aus dem Sport lassen sich in die Gesellschaft und Arbeitswelt übertragen, glaubt Prof. Musolesi: „Die Pandemie und die damit einhergehende beschleunigte Digitalisierung sind ebenso wie weitere Krisensituationen ein Trigger für psychische Belastungen und langfristige Krankheitsausfälle. Wenn wir das Thema Regeneration bewusst in den Arbeitsalltag integrieren, werden wir dadurch leistungsfähiger und wirtschaftlich erfolgreicher.“

Prof. Hanns Michael Hölz, Präsident von Snowboard Germany und Professor für Sportpsychologie an der SRH Hochschule Heidelberg, führt als Moderator durch das Programm. Außerdem berichtet Michael Dammert, Head Coach Freestyle Snowboard Germany über seine Erfahrungen mit Regeneration. Der Bundestrainer der U20 Gewichtheben, Michael Vater, gibt aus athletischer Sicht einen Einblick in die Regeneration im Kraftsport.

### **SRH Hochschule Heidelberg**

Als eine der ältesten und bundesweit größten privaten Hochschulen bieten wir rund 40 innovative Studiengänge in den Bereichen Informatik, Medien und Design, Wirtschaft, Ingenieurwesen und Architektur, Sozial-, Rechts- und Therapiewissenschaften sowie Psychologie an. Neben sechs Fakultäten zählen auch die Heidelberger Akademie für Psychotherapie (HAP), das Institut für Wissenschaftliche Weiterbildung und Personalentwicklung (IWP) sowie ein hochschuleigenes Forschungsinstitut und das Gründer-Institut zur Hochschule dazu. Dabei stehen wir für innovative Lehre: Das deutschlandweit einzigartige Studienmodell, das CORE-Prinzip (Competence Oriented Research and Education), wurde 2018 vom Stifterverband der Deutschen Wissenschaft und der Volkswagenstiftung mit dem Genius Loci-Preis für Lehrexzellenz ausgezeichnet. Rund 3.400 Studierende bereiten sich hier kompetenzorientiert auf ihr Berufsleben vor. Die SRH Hochschule Heidelberg ist staatlich anerkannt und wurde vom Wissenschaftsrat akkreditiert. Wir sind Teil eines starken Netzwerks von insgesamt acht SRH Hochschulen, als deren Gesellschafterin die SRH Higher Education GmbH fungiert.

### **SRH | Gemeinsam für Bildung und Gesundheit**

Die 1966 als „Stiftung Rehabilitation Heidelberg“ gegründete SRH ist heute eines der größten Bildungs- und Gesundheitsunternehmen Deutschlands mit bundesweit rund 80 Standorten. Hauptsitz der SRH ist Heidelberg. Als Stiftung mit führenden Angeboten in den Bereichen Bildung und Gesundheit begleiten wir Menschen auf ihren individuellen Lebenswegen. Unserer Leidenschaft fürs Leben folgend, helfen wir ihnen aktiv bei der Gestaltung ihrer Zukunft, hin zu einem selbstbestimmten Leben. Mit fast 17.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und 1,2 Mio. Kunden erwirtschaften wir einen Umsatz von ca. 1,25 Mrd. Euro (2020).